

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE VARIÁVEIS FISIOLÓGICAS,
MUSCULARES E METABÓLICAS EM PESSOAS DA MEIA-IDADE E DA TERCEIRA-IDADE,
RESIDENTES EM SÃO MIGUEL DO OESTE, SC

Orientadora: FACHINETO, Sandra

Pesquisadores: MACHADO, Bruna

GUARESCHI JUNIOR, Lucir Pedro

BERTÉ, Jéssica

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

O processo de envelhecimento acarreta diversas alterações biológicas, principalmente, após os 40 anos (meia-idade). Adotando-se o estilo de vida saudável, pode-se atenuar esse processo, e, nesse sentido, a prática de exercícios físicos é vista como primordial. No presente estudo se objetivou analisar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre variáveis fisiológicas, musculares e metabólicas em pessoas da meia-idade e da terceira-idade, residentes em São Miguel do Oeste, SC. Participaram do estudo 30 pessoas do gênero feminino, selecionadas de forma intencional e com participação voluntária. Foram realizadas medidas de peso, estatura, circunferência de cintura (CC) e índice de massa corporal (IMC) para caracterizar a amostra. Ainda, foram feitas avaliações pré e pós-programa de treinamento para as variáveis: força muscular (membros inferiores e superiores), glicemia sanguínea (jejum), pressão arterial e frequência cardíaca de repouso e resistência aeróbia (VO₂max). O programa de exercícios físicos foi realizado três vezes por semana com sessões de, em média, 60 minutos e incluiu aulas de musculação/treinamento funcional, jogos adaptados (voleibol, handebol, basquetebol, futsal) e caminhada. Para a análise dos dados, utilizou-se o programa estatístico computacional SPSS versão 13.0. Os procedimentos estatísticos utilizados foram: estatística descritiva (média e desvio padrão), para caracterizar a amostra, e o teste t pareado, para analisar os dados de pré e pós-testes de um mesmo grupo. Os resultados mostraram que houve diferenças estatisticamente significativas ($P \leq 0,05$) pré e pós-teste para força muscular (membros inferiores e superiores), glicemia sanguínea de jejum e pressão arterial diastólica (PAD). As demais variáveis apresentaram melhoras nos seus valores médios, embora não significativas. Concluiu-se que o programa de exercícios contribuiu para a manutenção e a melhoria da saúde fisiológica, metabólica e muscular das mulheres participantes.

Palavras-chave: Mulheres de meia-idade. Mulheres de terceira-idade. Exercício físico. Saúde.

sandra.fachineto@unoesc.edu.br

bruna.10.smo@hotmail.com

lucir.edf@gmail.com

jessikaberte@hotmail.com